आदित्यहृदय-स्तोत्र

(पाठ विधि सहित मूल पाठ)

व्याख्याता :
अनन्त स्वामीश्री अखण्डानन्द सरस्वतीजी महाराज

27 वें

आराधन महोत्सवके उपलक्ष्यमें

त्वदीय वस्तु गोविन्द !
तुभ्यमेव समर्पयेत।

ꙮꙮꙮ

श्रीअशोक मोदी, दिल्ली के
सौजन्यसे
आनन्द प्रस्तुति ऑडियो विजुअल सेन्टर
आनन्द वृन्दावन, वृन्दावन
द्वारा
वितरणार्थ प्रकाशित

आदित्यहृदय–स्तोत्र

भगवान् श्रीरामचन्द्र सर्वोपरि, निरुत्तर, निरतिशय, अद्वितीय परब्रह्म होनेपर भी मनुष्य रूपमें अवतरित होनेके कारण सर्वजनसुलभ हैं। उनके जीवनमें सब तरहकी झाकियाँ होती हैं– वे जब क्रोध करते हैं तब रौद्ररस, जब किसीको मारना चाहते हैं तब भयानक रस, जब उनके शरीरपर खूनकी बूँदें पड़ी होती हैं तब बीभत्स रस, जब किसीका उपहास करते हैं तब हास्य रस, जब जानकीजीसे प्रेम करते हैं तब श्रृंगाररस और जब दुःखी होने लगते हैं तब करुण रस मूर्तिमान् हो जाता है। इस प्रकार पूर्ण पुरुषोत्तम भगवान् श्रीरामके जीवनमें सभी रसोंका समन्वय है और वे समय–समयपर प्रकट होते रहते हैं। महात्मा लोग उन रसोंका भी वर्णन करते हैं और दर्शन भी करते हैं। वर्णनमें श्रव्यकाव्य और वर्णनमें दृश्यकाव्य होता

है। भक्तगण भगवान्का अभिनय भी देखते हैं और उसको कानोंसे सुन–सुनकर हृदयमें धारण भी करते हैं। श्रीराम भगवान्की जितनी भी लीलाएँ हैं सब रसास्वादनकी दृष्टिसे हैं। ऋषिलोग शान्तरसकी लीला पसन्द करते हैं और देवता लोग वीररसकी लीला। सभी प्रकारके रसिक श्रीराम–लीलामें रस लेते हैं।

कई लोग कहते हैं कि वाल्मीकि रामायणमें जो लीला–माधुर्य प्रकट हुआ है, वह न तो योगवासिष्ठमें है, न अध्यात्म रामायणमें है, न अद्भुत रामायणमें है और न रामचरितमानसमें है। वाल्मीकि रामायणको छोड़कर अन्यत्र कहीं भी ऐसा लीला–माधुर्य प्रकट नहीं हुआ कि भगवान् श्रीरामचन्द्रने अपनी भगवत्ताको, अपने ऐश्वर्यको–परत्वको सर्वथा भुला दिया हो। जो लोग मानवताकी–मधुरताको– मिठासको ग्रहण करनेमें असमर्थ होते हैं वे ही ईश्वरत्वका वर्णन बहुत ज्यादा जोर–शोरसे करते हैं। किन्तु जो माधुर्यके प्रेमी हैं, उनको तो श्रीरामका मानवरूप

ही भाता है और वे बार–बार उनको ईश्वर कहना पसन्द नहीं करते।

अब आओ लंकाके रणाङ्गणमें चलें –

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम्।
रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम्।।
दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम्।
उपगम्याब्रवीद् राममगस्त्यो भगवांस्तदा।।
(सर्ग १०५, श्लोक १–२)

इधर श्रीरामचन्द्रजीको युद्ध करते–करते बड़ा श्रम हो गया है। वे कुछ चिन्तित हैं और उधर महाबली रावण युद्धके लिए ललकारता हुआ उनके सामने आ रहा है। योद्धा भगवान्‌का दर्शन करनेके लिए देवता लोग आकाशमें आ गये हैं। उन्हींके साथ अगस्त्यजी भी युद्ध देखने आये हैं।

यहाँ टीकाकारोंने यह प्रश्न उठाया है कि श्रीरामचन्द्रको चिन्ता किस बातकी और फिर उन्होंने ही उसका उत्तर भी दे दिया है। उनके कथनानुसार श्रीरामचन्द्रको चिन्ता इस

बातकी थी कि मेरा ईश्वरत्व तो प्रकट न हो और मैं मनुष्य रूपसे ही रावणको मार डालूँ। यदि मेरा ईश्वरत्व प्रकट हो गया कि मैंने ब्रह्मरूपसे रावणको मारा है तो फिर मारनेकी कोई कीमत नहीं रह जायेगी। क्योंकि प्रलयके समय तो साधारण कालाग्नि रुद्र भी सम्पूर्ण विश्वका प्रलय कर सकता है। फिर मैंने ईश्वर होकर, परमात्मा होकर रावणको मारा तो क्या किया? यह बात देवताओंके साथ आये अगस्त्यजी समझ गये औऱ भगवान् रामके पास जाकर धीरेसे बोले—

राम राम महाबाहो शृणु गुह्यं सनातनम्।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे॥३॥
आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम्।
जयावहं जपेन्नित्यमक्षयं परमं शिवम्॥४॥

मेरे प्यारे पुत्र श्रीराम ! मैं तुमको एक गुह्य, गोपनीय सनातन मन्त्र बताता हूँ। यदि तुम इस मन्त्रका जप कर लोगे तो तुमको सारे शत्रुओंपर विजय प्राप्त हो जायेगी। यह

मन्त्र ऐसा है कि इसके जपसे तुमको सिद्धि अवश्य मिलेगी।

क्योंकि **जपात् सिद्धि जपात् सिद्धि जपात् सिद्धिर्न संशयः**– जपसे ही सिद्धि मिलती है, इसमें कोई संशय नहीं है।

देखो यहाँ अगस्त्यजी भी श्रीरामचन्द्र जी की माधुरीसे मुग्ध हो गये थे। उनके हृदयमें वात्सल्य उमड़ आया और उनको यह ख्याल नहीं रहा कि श्रीरामचन्द्र साक्षात् ब्रह्म हैं, परमेश्वर हैं, अवतार हैं। उनको तो यही लगा कि श्रीरामचन्द्र हमारे प्यारे बच्चे हैं और इस समय युद्धके कारण चिन्तित हो गये हैं। इसलिए उनको विजय–प्राप्तिका कुछ–न–कुछ उपाय बताना चाहिए और यह सोचकर अगस्त्यजीने इस आदित्य–हृदयका उपदेश दिया।

आदित्यका वर्णन वेदों और उपनिषदोंमें है। अदितिका अर्थ होता है पृथिवी और पृथिवीके पतिको, स्वामीको आदित्य कहते हैं। आदित्य–हृदय माने सूर्यका हृदय, परब्रह्म

परमात्माका स्वरूप। इसके स्मरणसे ही अन्तःकरण शुद्ध होता है।

आप लोगोंको शायद यह मालूम हो या न हो कि प्राचीन कालके जितने भी अस्त्र हैं– जैसे ब्रह्मास्त्र, ब्रह्मशिरस्त्र, वायव्यास्त्र आदि– वे सबके सब गायत्रीके चौबीस अक्षरों द्वारा ही बनते हैं। गायत्रीमें मुख्यरूपसे सविता देवता अर्थात् सूर्यका ही वर्णन है। इसलिए अगस्त्यजी बड़े वात्सल्यपूर्वक कहते हैं–

सर्वमङ्गलमाङ्गल्यं सर्वपापप्रणाशनम्।
चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम्॥५॥

श्रीराम, यह मन्त्र सर्वशत्रु–विनाशकारी है। इसका जप करनेसे शत्रुके ऊपर विजय प्राप्त होती है। यह सदा–सर्वदाके लिए परम मङ्गलकारी है। इसमें सब मङ्गल भरे हुए हैं। यह सब मङ्गलोंको भी मङ्गल बनानेवाला है।

देखो, मङ्गल कहते हैं साधनको और कल्याण कहते हैं फलको। जो साधन किया जाता है, वह मङ्गलमय होता है और उससे

जो मनुष्यके मनोरथकी पूर्ति होती है, उसका नाम कल्याण है। इस सृष्टिमें जितने भी कल्याणकारी साधन हैं, उन सबका यह मङ्गल है–

मङ्गलानां च मङ्गलम्। मङ्गलमेव मङ्गलम्।
सर्वपापप्रणाशनम्।

पाप क्या है ? जिससे मनुष्यका अन्तःकरण अशुद्ध होता है, मन मलिन होता है, वही पाप है। इसीके द्वारा मनुष्यके जीवनमें दुःख आते हैं। वे पाप चाहे इस जीवनके हों या पूर्व जीवनके हों। यदि इस आदित्य–हृदय मन्त्रका जप किया जाये तो सारे पाप मिट जाते हैं।

चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम्– इस आदित्य–हृदयके पाठसे चिन्ता मिट जाती है, शोककी शान्ति हो जाती है और आयुकी वृद्धि होती है।

अब अगस्त्यजी, जिस देवताकी पूजा करनी है, उसका स्वरूप बताते हैं–

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम्।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम्।।६।।

कहते हैं कि प्रातःकालीन सूर्यका ध्यान करो। उनकी सुवर्णवर्णा रश्मियाँ, उनकी सुनहली किरणें चारों ओर फैल रही हैं। अर्धोदय या अनुदय सूर्यका ध्यान नहीं करना। पूर्णरूपसे अभ्युदित सूर्य–मण्डलका ही ध्यान करना। इस समय सूर्योदयका समय नहीं, मध्याह्नोत्तर समय है। इसलिए इस समयका सूर्य कैसा है– यह मत देखो। जिस समय जप करो, उस समय प्रातःकालीन सूर्यका ही ध्यान करो।

देवासुरनमस्कृतम्– सूर्य देवता और दानव दोनोंके एकमात्र आराध्य हैं, दोनों ही सूर्यको नमस्कार करते हैं– **देवानाम् दानवानाम् च सामान्यं अधिदैवतम्।**

विवस्वन्तम्– सूर्य अपने प्रकाशसे सारी सृष्टिको प्रकाशित करते हैं। **विवस्वते आच्छादयन्ते यो अन्तराम् इति विवस्वान्**– जिसके सामने चन्द्रमा, ग्रह, नक्षत्र, तारे–

सबकी ज्योति क्षीण हो जाती है, उसको बोलते हैं विवस्वान्।

भास्करं– सूर्य अपने तेजको चारों ओर फैला देते हैं।

भुवनेश्वरम्–सूर्य सम्पूर्ण भुवनके नियन्ता हैं।

वर्षापसाधनम् भुवननियन्तारम्– वर्षा भी सूर्य ही करते हैं और गर्मी भी सूर्य ही देते हैं। इसलिए गर्मी और वर्षा दोनोंके द्वारा समग्र सृष्टिका नियन्त्रण करते हैं।

सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः।
एष देवासुर गणाँल्लोकान् पाति गभस्तिभिः।।७।।

भगवान् सूर्य सर्वदेवात्मक हैं। सन्ध्या वन्दनके मन्त्रमें आता है कि जितना भी चराचर जगत् है जितनी भी चलती–फिरती या टिकी हुई चीजें हैं उन सबके आत्मा सूर्य हैं। ये हमेशा पूर्व दिशामें उदय होते हैं, नित्य नये रहते हैं और अपनी किरणोंके द्वारा सम्पूर्ण प्राणियोंकी रक्षा करते हैं– देवता और असुर दोनोंकी रक्षा करते हैं।

असलमें तत्त्वसे एकाकार होने अथवा तत्त्वानुभूति होनेकी पहचान यही है कि जैसे तत्त्व अपने स्वरूपमें स्थित सब पदार्थोंको सत्ता–स्फूर्ति देता है, वैसे ही उससे सबको सत्ता–स्फूर्ति मिलती है या नहीं ? पृथिवी गन्दी–से–गन्दी चीजसे लेकर उत्तम–से–उत्तम वस्तु देती है। जहाँ पृथिवी पूजाकी वस्तु देती है, फूल देती है, सुपारी देती है और फल देती है, वहाँ संसारकी सारी मलिनताएँ भी वही देती है। इसी तरह जल, अग्नि और वायु आदि भौतिक तत्त्व भी कभी समत्वका त्याग नहीं करते। जैसे धरती सबको अपनी गोदमें लेती है, पानी सबको जिलाता है, आग सबको गर्मी देती है, वायु सबको साँस देती है और आकाश धारण करता है, वैसे ही सूर्य भगवान् सबको बिना पक्षपात या भेद–भावके धारण करते हैं। वे यह नहीं देखते कि सामने वाला कौन है, वे तो अपनी किरणोंके द्वारा सबकी रक्षा करते हैं।

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्द प्रजापतिः।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपां पतिः॥८॥

देखो, आदित्यहृदय–स्तोत्रसे दो दृष्टियाँ प्राप्त होती हैं। एक दृष्टि तो यह प्राप्त होती है कि मनुष्यको यदि अपने जीवनमें सफलता प्राप्त करनी हो तो उसके लिए उपदेष्टाकी, उपदेशककी, गुरुकी, अगस्त्यकी जरूरत होती है। दूसरी दृष्टि यह प्राप्त होती है कि मनुष्यको सफलताके लिए अपने पूर्वजोंकी कृपा भी प्राप्त होनी चाहिए। सूर्य भगवान् श्रीरामचन्द्रके पूर्वज हैं, इसलिए उनकी आराधना करके उनसे शक्ति प्राप्त करना श्रीरामचन्द्रका कर्तव्य है।

अब अगस्त्यजीको देखो। ये दक्षिण और उत्तरको एक करनेवाले मुनि हैं। एक बार विन्ध्याचल बीचसे उठकर भारतको दो विभागोंमें बाँट रहा था। अगस्त्यजी उत्तर भारतकी ओरसे आये, उन्होंने विन्ध्याचलसे कहा कि ऐसा मत करो, लेटे ही रहो। विन्ध्याचलने उनकी आज्ञा स्वीकार कर ली और अगस्त्यजी उसको पार

करके दक्षिण दिशामें चले गये और वहाँ विराजमान होकर दक्षिण भारतका कल्याण करने लगे। इस प्रकार अगस्त्यजीमें गुरुत्व और सूर्यमें पितृत्व है तथा इन दोनोंकी आराधना करनेसे मनुष्यको सफलता मिलती है।

सूर्य कोई छोटे–मोटे देवता नहीं हैं। असलमें सूर्य परमेश्वर हैं, सृष्टिकर्त्ता सविता देवता हैं।

सूते इति सविता– जो सारी सृष्टिका निर्माण करते हैं, उनका नाम सविता है। यही ब्रह्मा होकर प्रकट होते हैं। वेदोंमें आजान देवताके रूपमें सूर्यमण्डलका वर्णन आता है। आजान देवता माने जन्मसे ही देवता। देवता दो तरहके होते हैं– एक जन्मसे देवता होते हैं, दूसरे कर्मसे देवता होते हैं। जो कर्म करके इन्द्रादि पदवीपर पहुँचते हैं, वे कर्म देवता होते हैं और जो पञ्चभूतोंके रससे स्वाभाविक बनते हैं या पञ्चभूत रूप होते हैं वे आजान देवता होते हैं। पृथिवी, अग्नि, वायु, जल– ये सब आजान देवता हैं।

सूर्य इसलिए आजान देवता हैं कि विराट्के अवयव पञ्चभूतोंके रससे उनका निर्माण हुआ है। ये उत्तम देवता हुए। व्यक्तिके रूपमें जो देवता होते हैं वे छोटे देवता होते हैं। जैसे मिट्टीसे बनी चीजमें मिट्टी रहती है, वैसे ही सूर्यसे सब देवता बने हुए हैं, उन सबमें सविताका प्रकाश है। व्यक्तिरूप ब्रह्मा भी सूर्य ही हैं, विष्णुके रूपमें भी सूर्य ही हैं। शिवके रूपमें भी सूर्य हैं। शिव ब्रह्मासे अलग हैं, ब्रह्मा शिवसे अलग हैं, विष्णु ब्रह्मासे अलग हैं और शिव ब्रह्मा विष्णुसे अलग हैं, परन्तु सूर्यसे अलग कोई नहीं हैं। इस ज्योतिर्मण्डलमें, ज्योतिर्मय सूर्यमें ब्रह्मा, विष्णु, शिव सब दिखाई पड़ते हैं। इनके रूपमें सूर्य ही प्रकट होता है। सूर्य ही स्कन्द है, सूर्य ही प्रजापति है, सूर्य ही महेन्द्र है, सूर्य ही कुबेर है। वही काल है, वही यम है, वही सोम है, वही वरुण है और वही समुद्र है। स्कन्द शब्दका अर्थ है **संसारदु:खम् स्कन्दम् करोति**– अर्थात् जो संसारके दु:खको

बिलकुल काट दे कण–कण कर दे उसका नाम स्कन्द है।

पितरो वसवः साध्या अश्विनी मरुतो मनुः।
वायुर्वह्नि प्रजाः प्राणा ऋतुकर्ता प्रभाकरः।।९।।

सूर्य ही स्वामी कार्तिक हैं, दक्ष आदि प्रजापति हैं, पितर हैं, वसु हैं, साध्य हैं, अश्विनीकुमार हैं, मरुद्गण हैं, मनु हैं, वायु हैं, अग्नि हैं, प्रजाके प्राण हैं और वही ऋतुओंका विभाग बनानेवाले हैं। उन्हींसे सारे–के–सारे प्रकाश होते हैं।

आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभिस्तमान्।
सुवर्ण सदृशो भानुः स्वर्णरेता दिवाकरः।।१०।।

सूर्यको अदितिका पुत्र होनेके कारण आदित्य कहते हैं। द्वादश आदित्योंमें–से एक आदित्य विवस्वान् अर्थात् सूर्य भी हैं। सबका प्रेरक होनेसे इनको सूर्य कहते हैं– **सुवति प्रेरयति जनान् कर्मणि इति सूर्यः**। आकाशमें चलनेवाले होनेसे सूर्यको खग कहते हैं। सबका पोषण करनेवाला होनेसे इनका नाम पूषा है

और किरणोंवाला होनेसे इनका नाम गभस्तिमान् है। सूर्य भगवान् सुवर्णके समान चमाचम चमकते हैं। **हिरण्यरेता–** सुवर्णकी उत्पत्ति इन्हींसे हुई है और इन्हींके वजहसे दिन होता है। वेदमें कहा गया है कि **हिरण्यश्मश्रु हिरण्यकेशमु: आप्रमथा सर्व एव सुवर्णा:** अर्थात् सूर्यकी दाढ़ी मूँछ भी सोनेके हैं, सुनहली है। इनके सिरके बाल भी सोनेके हैं। इनका नखसे शिखा पर्यन्त सब कुछ सुनहला है। असलमें यह सूर्यका ही, आदित्य–मण्डलका ही वर्णन है। इस संसारमें **हितं रमणीयं च** जितना भी हित है, जितना भी रमणीय है, उसमें सूर्यका ही प्रभाव हैं उसमें सूर्यकी ही चमक है।

हरिदश्व: सहस्रार्चि: सप्तसप्तिर्मरीचिमान्।
तिमिरोन्मथन: शम्भुस्त्वष्टामार्तण्डकोंऽशुमान्।।११।।

ये जो हरित–श्याम दिशाएँ हैं, वे इनके हरे–हरे, साँवरे–साँवरे घोड़े हैं– **अश्व सन्ति इतिहरिदश्व:**। इनमें सहस्र तो किरणें हैं और

इनके घोड़ेका नाम सप्त है– **एको अश्व बहति सप्तनामा**। एक ही घोड़ा सात नाम धारण करके चलता है।

मरीचिमान्– ये मरीचियोंसे भरपूर हैं।

तिमिरोन्मथनः– ये बड़े भारी प्रकाशमान् हैं, अन्धकारका मन्थन करनेवाले हैं। **शम्भुः**– ये सर्वत्र सुख–शान्तिका विस्तार करनेवाले हैं। **त्वष्टा**–ये सृष्टिको गढ़नेवाले हैं। **मार्तण्डः** माने मृतकल्प ब्रह्माण्डको जीवित करनेवाले हैं। **अंशुमान्**– जैसे परब्रह्म परमात्मा प्रत्येक शरीरमें अलग–अलग जीव मालूम पड़ता है, वैसे ही सूर्य अपने अंशुओंसे–किरणोंसे ही अलग–अलग प्रकाशके रूपमें मालूम पड़ते हैं– चाहे चन्द्रमा हो, ग्रह हो, तारा हो या नक्षत्र हों।

हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनोऽहस्करो रविः।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शङ्खः शिशिरनाशनः।।१२।।

हिरण्यगर्भः– सूर्य ही ब्रह्माण्ड है, ब्रह्माण्डोत्तरवर्ती हैं। **शिशिरः**– ठंड भी इन्हींकी वजहसे आती है। **तपनः**– तपते भी यही हैं।

भास्करः– प्रकाश यही फैलाते हैं। **रविः–रूयते स्तूयते इति रविः** अर्थात् ये रवि इसलिए हैं कि इनकी स्तुति सब करते हैं। **अग्निगर्भः**– ये रातके समय अग्निके पेटमें समा जाते हैं। **अदिते पुत्रः**– ये अदिति के पुत्र हैं। **शङ्खः– शाम्यति स्वयमेव सायंकाले इति शङ्खः**– ये सायंकाल स्वयं शांत हो जाते हैं। शङ्ख जरा भी मुँहसे दूर हुआ कि शान्त हुआ। उसमें आवाज तभी तक है जबतक मुँहसे लगा हुआ है। इनके जो छिद्र हैं, अवकाश हैं, वे शान्तिमय हैं। **शिशिरनाशनः**– ये ठण्डको मिटानेवाले हैं।

व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुः सामपारगः।
धनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लवङ्गमः॥१३॥

व्योमनाथः– सूर्य आकाशके स्वामी हैं। **तमोभेदी**– अन्धकारको नष्ट करनेवाले हैं। निशाचर लोग रातके अन्धकारमें अपना बल प्रकट करते हैं और सूर्य भगवान् दिन प्रकट करके अन्धकारका निवारण करते हैं। जब दिन प्रकट करते हैं तो निशाचरोंका बल अपने

आप क्षीण हो जाता है, इसलिए सूर्य निशाका नाश करनेके कारण दिवाकर हैं। सूर्यवंशी दिनमें जो धर्म–कर्म होता है उसको बढ़ानेवाले हैं।

धनवृष्टिः– ये धनकी वर्षा करते हैं। इन्हींसे सोना, चाँदी आदि धातुएँ मिलती हैं। **अपां मित्रः**– ये जलके मित्र हैं। **विन्ध्यवीथीप्लवङ्गमः**– ये विन्ध्याचलपर उछल–कूद करनेवाले वानरोंकी तरह विन्ध्यवीथी हैं अर्थात् आकाशमें विचरण करते हैं।

आतपी मंडली मृत्युः पिङ्गलः सर्वतापनः।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः।।१४।।

आतपी मण्डली– सूर्य देवता आतपवाले हैं। इनका मण्डल बहुत बढ़िया है। मृत्युः माने विरोधीनिवर्तक, इन्हींकी वजहसे विरोधियोंकी मृत्यु होती है। जो अपने साधन–भजनमें अपने अभीष्टमें विरोध करनेवाला है, सूर्य उसको नष्ट करते हैं। **पिङ्गलः**– उदयके समय पिंगलवर्ण होनेके कारण सूर्यका एक नाम पिंगल है। **सर्वतापनः**– ये मध्याह्नमें सभीपर अपनी

गर्मी डालते हैं, इसलिए इनका नाम सर्वतापन है। **कविर्विश्वो**– ये बहुत बड़े विद्वान् हैं, ज्ञानस्वरूप हैं, विश्वके रूपमें यही हैं। **महातेजा**– महातेजस्वी हैं। **रक्तः**– ये रक्तवर्ण हैं, सबके प्रति प्रेम करते हैं। **सर्वभवोद्भवः**– ये सबकी उत्पत्तिके मूलहेतु हैं।

नक्षत्रग्रहतारणामधिपो विश्वभावनः।
तेजसामपि तेजस्वीद्वादशात्मन्नमोऽस्तुते॥१५॥

ये नक्षत्र, ग्रह और तारा सबके स्वामी हैं। **विश्वभावनः**– ये विश्वको उज्जीवित करते हैं, सोते हुए संसारको जगाते हैं, सोती हुई शक्तियोंको जाग्रत करते हैं। **तेजसामपि तेजस्वी**– ये सब तेजोंसे भी अधिक तेजस्वी हैं। इनका तेज प्रशस्त है। **द्वादशात्मन्**– इनकी बारह मूर्तियाँ हैं। इसलिए इनको द्वादशात्मा कहते हैं।– **इन्द्रो दाता भगः पूषा मित्रो अर्यमा यमः अर्चि विवस्वान् त्वष्टा च सविता विष्णुरेव च।** इसलिए हे सूर्यदेव; **नमोऽस्तुते**– तुमको हम बारम्बार नमस्कार करते हैं।

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः॥१६॥

नमः पूर्वायगिरये– ये उदयगिरिपर प्रकट होते हैं। इन्हींके कारण उदयगिरि, उदयगिरि संज्ञा धारण करता है। उसको हम नमस्कार करते हैं। **पश्चिमाद्रये नमः–** ये पश्चिमगिरिपर अस्त होते हैं इसलिए उसको सूर्यास्तगिरि भी बोलते हैं। उस अस्तगिरिको हमारा नमस्कार है। **ज्योतिर्गणानां पतये (नमः)–** सम्पूर्ण ज्योतिगणोंके स्वामी हैं, उनको नमस्कार है। **दिनाधिपतये नमः–** दिनके अधिपतिको नमस्कार है।

जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नमः।
नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः॥१७॥

जयाय– जो उपासना करनेवालेको जय दे– **जयति इति जयः जयि।** संस्कृतमें जयिको जब कर्तामें प्रत्यय करते हैं तब जय बोलते हैं। जब क्रियाके रूपमें बोलते हैं तब जय हो, जय हो, ऐसा बोलते हैं। **जयभद्राय–** ये कल्याण

देते हैं। **हर्यश्वाय नमो नमः–** इनके घोड़े श्याम हैं, हरे हैं, इनको हमारा नमस्कार है। **सहस्रांशो–** ये सहस्रांश देवता हैं। **आदित्याय–** आदित्य देवता हैं। इनको हमारा बारम्बार नमस्कार हैं।

नमः उग्राय वीराय सारङ्गाय नमो नमः।
नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोस्तुते।।१८।।

नमः उग्राय– जो उपासना नहीं करते, उनके लिए सूर्य भगवान् उग्र हैं। **वीराय–** सब प्राणियोंको शक्ति देनेवाले वीर हैं। **सारङ्गाय नमो नमः– सारं शीघ्रं गच्छति–** शीघ्रगामी हैं। ऐसे सूर्यको हम बारम्बार नमस्कार करते हैं। **नमः पद्मप्रबोधाय–** ये पद्मको– हृदय–कमलको खिलानेवाले हैं। जब साधक सूर्यके प्रकाशका ध्यान करते हैं तब उनके हृदयका कमल खिल जाता है। देखो, शरीरमें कमल ही कमल हैं– मूलाधार कमल है, स्वाधिष्ठान कमल है, सहस्रार कमल है, हस्तकमल है, पद कमल है, नेत्र कमल है। इन सब कमलोंको

सूर्यका ध्यान करनेसे रोशनी मिलती है और वे खिल उठते हैं। ये मुर्देको भी जिन्दा करते हैं। इनको हमारा नमस्कार है।

ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूरायादित्यवर्चसे।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः।।१९।।

देखो, परमेश्वर तो एक ही है। यदि उसको एक–एक करके, अनेक करके, बिलकुल अलग कर दिया जाय तो वह नकिंचित् हो जायेगा, पहचानमें ही नहीं आयेगा। अतः उस निराकारको पहचाननेके लिए उसको कई आकार करने पड़ते हैं। यदि कहें कि परमेश्वरकी एक ही शक्ल है, तो परमेश्वर आधा हो जायेगा और यदि कह ें कि बिलकुल शक्ल नहीं है, तो निराकारता भी उसकी एक शक्ल हो जाएगी। इसलिए कहते हैं कि एक ही परमेश्वर ब्रह्माके रूपमें, शिवके रूपमें, विष्णुके रूपमें, जिसको पञ्चमूर्ति अथवा पञ्चदेवता बोलते हैं वह भी वही हैं। वही गणेश है, वही शक्ति है, सब उसीके रूप हैं। वह स्वयं सूर्य है, आदित्यवर्चा है, भास्वान् है, सर्वभक्षी

है, रौद्र है। **वपुषे—वं पुष्णाति**, अमृतमें जो अमृतत्व है, वह सूर्यका दिया हुआ ही है, उसको हम नमस्कार करते हैं।

देखो, जो एक आकृतिको ही परमेश्वर बताते हैं, वे परमेश्वरको जगत्‌का उपादान कारण नहीं मानते और जो ईश्वरको केवल निराकार मानते हैं, वे भी ईश्वरको केवल निमित्तकारण ही मानते हैं, उपादान कारण नहीं मानते। इससे ईश्वरकी अद्वितीयतामें बाधा पड़ती है। वहाँ न तो एकके विज्ञानसे सर्वका विज्ञान होगा और न एकके दृष्टान्तसे सबका दृष्टान्त होगा। इसलिए एक ही परमेश्वर है और उसके नाना रूप हैं। इसीलिए पूर्ण परमेश्वरको गणेश रूपमें, देवी रूपमें, विष्णु रूपमें, सूर्य रूपमें यहाँ तक कि स्त्री—पतिके रूपमें पुत्र—पिताके रूपमें किसी भी रूपमें देखें। जहाँ किसी भी रूपमें पूर्णताका दर्शन होता है, वहाँ परमेश्वरका दर्शन हो जाता है। बाहर होती है परिच्छिन्नता, हृदयमें होता है पूर्णताका भाव

और जब ये दोनों मिलते हैं तब परमेश्वरको प्रकट कर देते हैं।

तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः।।२०।।

यह सूर्य तमस्का, हिमका, शत्रुका नाश करनेवाले हैं और कृतघ्नको यह मार डालते हैं। सूर्यके राज्यमें कृतघ्नके लिए कोई स्थान नहीं है।

तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे।।२१।।

इनकी कान्ति तप्त स्वर्णके समान हैं, ये अग्निरूप हैं, विश्वकर्मा हैं और तमको नष्ट करनेवाले हैं। ये कान्तिरूप हैं, रुचिरूप हैं, लोक–साक्षी हैं और ज्ञानस्वरूप हैं। जो दुनिया मालूम पड़ रही है, उससे विलक्षण सबको प्रकाशितकर रहे हैं और केवल साक्षी ही नहीं, अधिष्ठान भी हैं।

नाशयत्येष वै भूत तदेव सृजति प्रभुः।
पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः।।२२।।

सूर्य भगवान्‌में ही सारे प्राणी बाधित हो जाते हैं। संहार भी उन्हींमें होता है और अध्यारोप भी उन्हींमें होता है। सारी–की–सारी सृष्टि उन्हींमें है। यही सबको पी जाते हैं और यही सबको तपाते है। यही सबमें वर्षा करते हैं।

एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः।
एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम्।।२३।।

सब लोग सो जाते हैं, लेकिन सूर्य भगवान् रातको भी नहीं सोते। क्योंकि ये उनमें अन्तर्यामी रूपसे स्थित हैं। सब वैदिक यज्ञ–यागादि भी सूर्य ही हैं और यज्ञ करने वालोंको जो फल मिलता है वह फल भी सूर्य ही हैं।

देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परम प्रभुः।।२४।।

देवता भी सूर्यरूप ही हैं, यज्ञ–कर्म भी सूर्यरूप ही हैं और यज्ञोंका फल भी सूर्यरूप ही है। इस सृष्टिमें जितने भी कर्तव्य कर्म हैं, वे सब सूर्यके ही रूप हैं।

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव।।२५।।

अन्तमें अगस्त्यजी कहते हैं कि राघव, जीवनमें कोई भी आपत्ति–विपत्ति अथवा संकट आ जाये, कहीं जङ्गलमें फँस जाना पड़े, भयका प्रसङ्ग उपस्थित हो जाये तो इस आदित्य–हृदयका पाठ करना चाहिए। इसका पाठ करनेवालेको दुःख नहीं होगा।

पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्।
एतत्त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि।।२६।।

इसलिए राम, तुम जगत्पति देवदेव भगवान् सूर्यकी पूजा एकाग्र मनसे करो। **एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा**– तुम इस आदित्यहृदयका जप तीन बार कर लो। फिर **युद्धेषु विजयिष्यसि–** युद्धमें तुम्हारी विजय होगी।

अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं हनिष्यसि।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम्।।२७।।

हे महाबाहो राम, इस आदित्य–हृदयका जप करनेसे तुम इसी समय रावणको मार

डालोगे। इतना कहकर अगस्त्यजी जैसे आये थे, वैसे चले गये।

एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत्तदा।
धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान्॥२८॥
आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेद परं हर्षमवाप्तवान्।
त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान्॥२९॥
रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागमत्।
सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत्॥३०॥

इस प्रकार भगवान् रामचन्द्रको अगस्त्यजीका वरदान मिल गया। वे जानते हैं कि अगस्त्यजी कितने बड़े सिद्ध हैं, महापुरुष हैं, ऋषि–महर्षि हैं। इनसे जो मन्त्र मिलता है उसके फलके सम्बन्धमें कोई शंका नहीं है। इसलिए मानव–लीलापरायण भगवान् रामकी सारी चिन्ता नष्ट हो गयी। उन्होंने बड़े प्रेमसे एकाग्र मन होकर इस महामन्त्रको धारण किया। इसके बाद अपने वंश प्रवर्तक सूर्यकी ओर देखकर आदित्य–हृदयका जप किया और बड़े हर्षित हुए। भगवान्ने पहले आचमन किया।

आचमन करना माने पञ्चशुचि होना– दोनों हाथ, दोनों पाँव और मुँह धोना। उसके बाद उन्होंने जप किया और बादमें भी तीन बार आचमन किया। फिर पवित्र होकर उन्होंने अपना धनुष उठाया और रावणकी ओर इस उद्देश्यसे देखा कि अब इसका सामना करना है। फिर वे युद्धके लिए उद्यत हुए। उनके मनमें निश्चय हो गया कि वे रावणका वध कर डालेंगे।

अथरविरवदन्निरीक्ष्य रामं
मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः।
निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा
सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति।।३१।।

इधर जब भगवान् रामकी सूर्योपासना पूरी हो गयी तब सूर्य भगवान् बड़े ही प्रसन्न हुए, उनके पास आये और देवताओंके बीचमें ही बोले कि **त्वरेति**– जल्दी करो राम, अब रावणको मारनेका समय आ गया है।

●●●

विधि एवं मूलपाठ

विनियोग–

ॐ अस्य आदित्यहृदयस्तोत्रस्यागस्त्यऋषिः अनुष्टुप्छन्दः; आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निरस्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगः।

ऋष्यादिन्यास–

ॐ अगस्त्यऋषये नमः, शिरसि।
अनुष्टुप्छन्दसे नमः, मुखे।
आदित्यहृदयभूतब्रह्मदेवतायै नमः, हृदि।
ॐ बीजाय नमः, गुह्ये।
ॐ रश्मिमते शक्तये नमः, पादयोः।
ॐ तत्सवितुरित्यादिगायत्रीकीलकाय नमः, नाभौ।

करन्यास—

इस स्तोत्रके अङ्गन्यास और करन्यास तीन प्रकारसे किये जाते हैं। केवल प्रणवसे, गायत्रीमन्त्रसे अथवा '**रश्मिमते नमः**' इत्यादि छः मन्त्रोंसे। यहाँ नाम—मन्त्रोंसे किये जानेवाले न्यासका प्रकार बताया जाता है—

ॐ रश्मिमते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः।
ॐ समुद्यते तर्जनीभ्यां नमः।
ॐ देवासुरनमस्कृताय मध्यमाभ्यां नमः।
ॐ विवस्वते अनामिकाभ्यां नमः।
ॐ भास्कराय कनिष्ठिकाभ्यां नमः।
ॐ भुवनेश्वराय करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।

हृदयादि अङ्गन्यास

ॐ रश्मिमते हृदयाय नमः।
ॐ समुद्यते शिरसे स्वाहा।
ॐ देवासुरनमस्कृताय शिखायै वषट्।
ॐ विवस्वते कवचाय हुम्।
ॐ भास्कराय नेत्रत्रयाय वौषट्।
ॐ भुवनेश्वराय अस्त्राय फट्।

इस प्रकार न्यास करके निम्नाङ्कित मन्त्रसे भगवान् सूर्यका ध्यान एवं नमस्कार करना चाहिए—

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात्।

तत्पश्चात् '**आदित्यहृदय**' स्तोत्रका पाठ करना चाहिए।

●●●